

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)		Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)		Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>300 en 75 Cr 25 batt dorsal</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 poings fermés 25 Cr • 1 25Grd chien 25Cr <p>300 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>6 x 50 en 25 Cr retour coude haut et doigts sur l'eau 25 Cr</p> <hr/> <p>3 x 100r=15" Plaquettes en amplitude</p> <p>6 x 50r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en 15 pap 35 dos <p>3 x 100 Pull r=15" en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>6 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 lent 25 vite • 1 en 25 Br 25 dos <hr/> <p>500 Palmes en 50 Cr 50 choix</p> <p>200 en 50 Cr 50 éduc (touché fesse épaule tête)</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>300 en 75 Cr 25 batt dorsal</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 poings fermés 25 Cr • 1 25Grd chien 25Cr <p>300 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>6 x 50 en 25 Cr retour coude haut et doigts sur l'eau 25 Cr</p> <hr/> <p>5 x 100r=15" Plaquettes en amplitude</p> <p>10 x 50r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en 25 pap 25 dos <p>5 x 100 Pull r=15" en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>10 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 lent 25 vite • 1 en 25 Br 25 dos <hr/> <p>500 Palmes en 50 Cr 50 choix</p> <p>200 en 50 Cr 50 éduc (touché fesse épaule tête)</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>2 x 150 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 50 Cr</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 50 Grd chien 50 Cr • 1 50 touché épaule ciel épaule tous les 3 appuis 50 Cr <hr/> <p>8 x 50 r=10" pull tempo 5 temps</p> <p>3 x 200 r=20" Tempo</p> <p>4 x 100r=15" Tempo Plaquettes</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent</p> <hr/> <p>400 palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>200 en 50 éduc (retour doigts sur l'eau) 50 Cr</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>4 x 150 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 50 Cr</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 50 Grd chien 50 Cr • 1 50 touché épaule ciel épaule tous les 3 appuis 50 Cr <hr/> <p>8 x 50 r=10" pull tempo 5 temps</p> <p>3 x 200 r=20" Tempo</p> <p>4 x 100r=15" Tempo Plaquettes</p> <p>2 x 300 r=30" Tempo</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent</p> <hr/> <p>400 palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>200 en 50 éduc (retour doigts sur l'eau) 50 Cr</p> <p>TOTAL 4100</p>	<p>200 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 poings fermés 25 Cr • 1 en 25 retour doigts sur l'eau 25 Cr <hr/> <p>4 x 100 Plaquettes en 25 Grand chien 75 Cr</p> <p>6 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en Crawl 7 temps <p>2 x 200 Pull en 50 Grand chien 150 Cr 3 temps</p> <p>3 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 vite</p> <hr/> <p>200 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>2 x 200 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 poings fermés 25 Cr • 1 en 25 retour doigts sur l'eau 25 Cr <hr/> <p>4 x 100 Plaquettes en 25 Grand chien 75 Cr</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en Crawl 7 temps <p>2 x 200 Pull en 50 Grand chien 150 Cr 3 temps</p> <p>4 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 vite</p> <hr/> <p>300 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2700</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Capacité		Intensité : Puissance ½		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr prise d'appuis		Thème technique : Cr prise d'appuis		Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6x100 : 2 en Cr / 1 en 25 Batt / 25 Cr Polo / 50 Cr 10x50 : 25 godilles / 25 Cr 2x200 : 50 grand chien / 150 - cp de bras 4x300 : Tempo : 1 en Pull Plaquettes 2 en Pull 1 en NC 4x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Cr 1 en 50 educ / 50 Dos 200 recup TOTAL : 3300m	10x100 : 3 en Cr / 1 en 25 Batt / 25 Cr Polo / 50 Cr 1 en 4N 10x50 : 25 godilles / 25 Cr 3x200 : 50 grand chien / 150 - cp de bras 5x300 : Tempo : D:5' 1 en Pull Plaquettes 2 en Pull 2 en NC 6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Cr 1 en 50 educ / 50 Dos 200 recup TOTAL : 4400m	2x300 : 200 Cr / 50 Batt / 50 Br 8x50 : 1 en 50 DAV / 1 en Cr 4x100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr 2x150 : 75 Vite / 25 Dos / 50 Cr 2x200 : 50 Vite / 50 EF 3x100 : Palmes : 25 Pap / 25 Dos / 50 Cr 100 recup TOTAL : 2500m	2x400 : 200 Cr / 100 Batt / 100 4N 8x50 : 1 en 50 DAV / 1 en Cr 4x100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr 4x150 : 75 Vite / 25 Dos / 50 Cr 3x200 : 50 Vite / 50 EF 4x100 : Palmes : 25 Pap / 25 Dos / 50 Cr 100 recup TOTAL : 3300m	6 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Cr 50 Choix 1 en 25 poings fermés 25 Grd chien 50 Cr <hr/> 2 x 150 r=20" tempo 8 x 50 r=5-10" tempo Plaquette 3 x 100 r=15" Tempo 6 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Vite 25 lent 1 en 25 pap 25 dos <hr/> 200 en 50 éduc (retour coude haut) 50 Cr TOTAL 2200	8 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Cr 50 Choix 1 en 25 poings fermés 25 Grd chien 50 Cr <hr/> 4 x 150 r=20" tempo 8 x 50 r=5-10" tempo Plaquette 6 x 100 r=15" Tempo 6 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Vite 25 lent 1 en 25 pap 25 dos <hr/> 200 en 50 éduc (retour coude haut) 50 Cr TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : COURSE DU CAEN TRI	<u>Thème de la séance</u> : COURSE DU CAEN TRI
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Pas de séance = 5km du Caentri !	Pas de séance = 5km du Caentri !

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Capacité</p>	<p>Thème de la séance : Capacité</p>	<p>Thème de la séance : Puissance</p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x3' Tempo r:45s <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing d'échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 10' (9' tempo + 1' accélération progressive) • R=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 40' avec footing + gammes + accélérations progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><u>VMA 14 et - :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 6 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>VMA 15 à 17 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 8 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>VMA 18 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 10 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup